

热浪来袭 当“心”中暑

连日来，35℃以上的持续高温天气，让人总感觉烦躁、气短、憋闷。这些感觉，很可能和炎热天气里心脏“压力”增大有关。7月28日，北大医院太原医院心血管内科副主任医师王文强提醒，夏季高温，心脏承受的“压力”比冬季更隐蔽更危险，持续高温，不仅会导致心血管疾病的发作，还会使患者病情加重。

①揪出三大“发病主谋”

“许多人认为，冬季是心血管疾病的高发季。其实不然，夏季高温对心血管的威胁是隐蔽而持久的，危险性更高。”王文强说，近期心血管疾病患者就诊人数增多，且呈年轻化趋势。

为什么心脏“怕热”？王文强分析，一是心血管负担加重。天气炎热

“医生，我最近总感觉胸闷、气短、心慌，怎么回事？”69岁的吴大爷询问。“这是心血管疾病早期发出的信号，一定要高度重视。”王文强认真为吴大爷做着检查，并再三叮嘱。

“能识别早期信号并迅速采取行动至关重要。”王文强提醒，心血管疾病有四个信号，信号一，胸闷气短。高温天气，突感胸闷气短，喘不上气，是因为心肌缺血、缺氧，可能存在心绞痛、心肌梗塞等心血管疾

时，人体新陈代谢加快，心脏的工作量明显增加。心脏需要泵出更多的血液来满足身体各部位的需氧量，导致心肌耗氧量增加。同时，高温环境可能影响睡眠质量，进而增加心脏的负荷，出现血压不稳的情况。

二是血液黏稠度增加。高温天气促使机体出汗，导致身体水分快速

挥发，血液变黏稠，血液流速减慢，沉积物堆积增多，容易形成血栓。

三是血压易波动。天气炎热，易导致交感神经兴奋性增加，使血管扩张，从而引起血压升高。同时，夏季室内外温差大，频繁进出空调房，血管难以适应这种冷热交替的变化，也容易诱发血压波动。

②紧盯四个“要命信号”

病的风险。

信号二，心悸心慌。这是心血管疾病的常见症状，感觉心跳加快、不规律，这可能是由于心律失常引起的，如早搏、房颤等。如果不及时治疗，可能会导致心脏功能受损，甚至引发猝死。

信号三，头晕头痛。当脑部供血不足时，会出现头晕症状；如脑血管发生痉挛或堵塞，则会引起头痛，这可能是由于高血压、脑卒中等疾

病引起的。

信号四，乏力无力。如果突然出现一侧肢体麻木、无力，这可能是脑卒中的前兆。脑卒中是由于脑血管破裂或堵塞导致脑组织缺血、缺氧而引起的一种严重疾病。

王文强特别提醒，如出现上述症状时，要立即停止活动，原地坐下或躺下休息，避免剧烈运动加重心脏负担。同时，拨打120急救电话。在等待救援中，要保持冷静。

③牢记五招“护心大法”

“夏季高温，给心脏带来不小的‘压力’，良好的生活习惯是保护好心脏的关键所在。”王文强提醒。

及时补水且少量多次。高温天气补水，不能一次性大量饮水，以免导致血压骤降。要少量多次饮水，每次饮水100毫升至200毫升，正常每天摄入2000毫升至2500毫升的水，市民可根据尿液颜色判断水摄入量的足够与否，尿液淡黄色，说明水量摄入足够。

饮食清淡要均衡。多吃新鲜蔬菜和水果，如黄瓜、西红柿等，这些食物富含维生素和矿物质，有助于降低血压、保护心血管。减少高盐、高脂、高糖食物的摄入。饮食要均衡，保证摄入足够的蛋白质，如鱼、虾、豆类等。

室内外温差不宜过大。夏天室内外温差过大，忽冷忽热，对心血管疾病患者极为不利。室内外温差一般控制在8℃以内。

避开高温时段运动。夏季运动要避开10时至17时，可在清晨或傍晚气温较低时运动，选择散步、慢跑、打太极拳等项目，运动量以不感到疲劳为宜。

定期监测血压。正常人群，建议每月测量1次至2次血压。高血压患者在夏季血压波动较大，可每天早晚各测量一次血压，并记录数据。如果发现血压异常升高或降低，要及时就医。

记者 刘涛

健康过伏天 记住3个“三”

本报讯（记者 刘涛）7月30日进入中伏，迎来一年中最热的10天。7月29日，山医大一院中医科主任郭洪波提醒，一年最“毒”的时候，暑、湿、热，三邪夹攻，阳气外泄，正气最虚，中伏养生，稳住阳气是头等大事，要记住3个“三”，健康过伏天。

三处别贪凉。中伏，人体毛孔张开、阳气外浮，寒气一旦趁虚而入，易隐在经络、藏在关节、躲在脏腑。三伏天，尤其中伏这段时间，要守住头、腹、脚三处，别贪凉。空调、风扇不能直吹头，头为“诸阳之会”，阳气汇聚之处，冷风一

吹，最容易头痛、偏头风，严重的还能引起面瘫；肚子不能受寒，脾胃属中焦，是气血生化之源，寒气侵袭肚子，脾胃就虚了，吃啥都消化不了，还容易腹泻、积食、食欲差；脚不能泡凉水，脚是离心脏最远的部位，又布满与五脏六腑相通的反射区，寒从脚入最伤肾。

三样要多喝。中伏不光热，还湿。暑湿合邪，最爱缠着中老年人，尤其体内阳气虚、脾胃功能弱的人群，一不小心就中暑、湿热上身。中伏推荐饮用“三杯水”，西洋参麦冬水，中伏汗出多、睡不安、生津不足，心阴容易受

损，西洋参3克、麦冬5克，每天用保温杯泡着喝，清心降火，润肺生津，对夏季心烦失眠有帮助；生姜红枣水，中伏虽热，但“暑中夹寒”，生姜3片、红枣3颗煮水喝，既能养胃暖身，也能补气护脾，是三伏养阳经典搭配；茯苓薏仁水，湿气重的人，舌苔厚腻、身体沉重、脸上油光、水肿浮肿，用茯苓10克、薏仁15克煮水当茶饮，一天喝500毫升左右，帮助排湿，不伤正气。

三时做三事。中医讲“春夏养阳”，中伏正是补阳气的黄金时期，而一天中有“三个时辰”，要做对“三件

事”，阳气才能稳住。第一件事，早上7时前起床，晒背补阳，中医说“背为阳中之阳”，三伏天阳气最盛，早晨太阳升起的时候，站在阳台上晒背10分钟至15分钟，缓解颈肩僵硬、促进气血流畅；第二件事，11时到13时，静养护心，午时阳气最盛，也是最容易上火、心烦、烦躁的时候，这个时段不要剧烈活动，不要暴晒出行，最好小睡20分钟，养心护神，恢复气血；第三件事，21时前入睡，养阴护阳，晚上阳气归于肾脏，是身体恢复的重要时刻，21时后最好别看手机、少动脑，22时前睡觉。

冬病夏治正当时 社区送来三伏贴

本报讯（记者 郭晓华 文/摄）7月22日，双塔寺一社区联合黑土巷社区卫生服务中心开展“冬病夏治”三伏贴惠民活动，将专业的中医诊疗服务送到居民家门口。

活动现场，黑土巷卫生服务中心医护人员，为居民们细致敷贴三伏贴，并耐心解答健康咨询。“张阿姨，您这膝盖怕凉的毛病有几年了？三伏贴对风湿性关节炎效果不错，今天贴第一伏，记得贴完别吃生冷的。”医生一边操作，一边叮嘱注意事项。活动现场还设置了血压、血糖检测区，让居民一站式享受多项健康服务。

“以前总听说三伏贴好，但去医院得挂号、排队，我这老胳膊老腿的不方便。现在社区把医生请



过来，下楼就能贴，还免费测血压，真是太贴心了！”刚贴完三伏贴的李大爷高兴地说。活动中，医护人员还开设“中医小课堂”，用通俗易懂的语言向居民讲解三伏贴的养生原理、适用人群和注意事项。此

弘扬养生文化 中医院推出代茶饮

本报讯（见习记者 孙佳敏）近日，清徐县中医院紧跟中医药养生潮流，推出中药代茶饮，为不同体质和调理需求的人群带来健康新选择。

当下中医养生热度攀升，中药代茶饮凭借健康、便捷、性价比高备受青睐。清徐县中医院推出的中药代茶饮涵盖通便润肠、实用保健、中老年专项健康辅助治疗等多个品类。其中，消暑开胃的乌梅饮以陈皮、生山楂等为原料，能生津止渴，不过孕妇和胃肠不适者需谨慎饮用；美容减肥的祛痘茶可清热解毒、化瘀散结，改善痤疮等皮肤问题。

另外，还有通便润肠类代茶饮缓解肠道困扰，实用保健类应对身体小毛病，中老年专项健康辅助治疗类则针对性助力中老年群体健康。专家建议，饮用时可选择闷泡，或用养生壶加水煮15至20分钟；储存于阴凉通风处，或放入冰箱冷藏，特别提醒孕妇饮用前务必咨询医师，遵医嘱饮用。